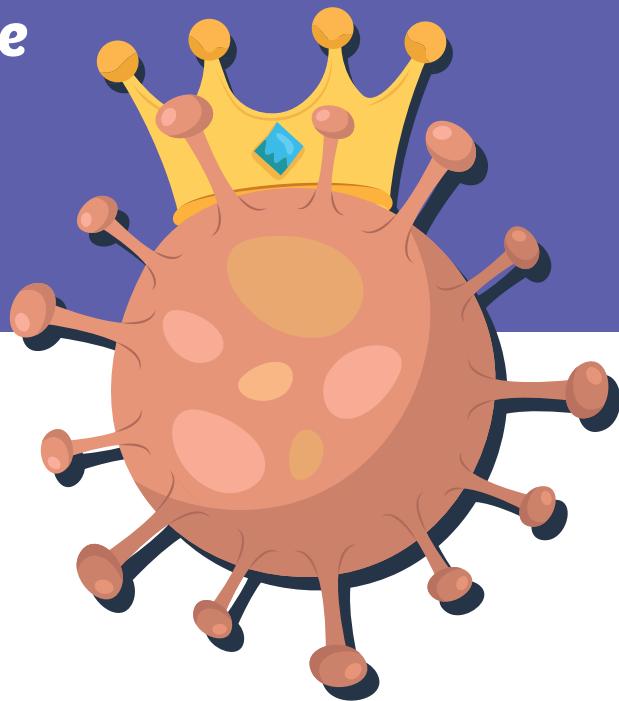




Guía práctica
Recomendaciones sobre
coronavirus (COVID-19)
para personas mayores
residentes en ELEM



¿Usted está enterado de lo que pasa en Chile y el mundo por causa de un virus llamado coronavirus (COVID-19)?



¿Ha notado cambios en la residencia? Ahora hay menos visitas, se habla de pandemia, hay personas con mascarillas, no se saludan de beso.

Estamos en cuarentena:

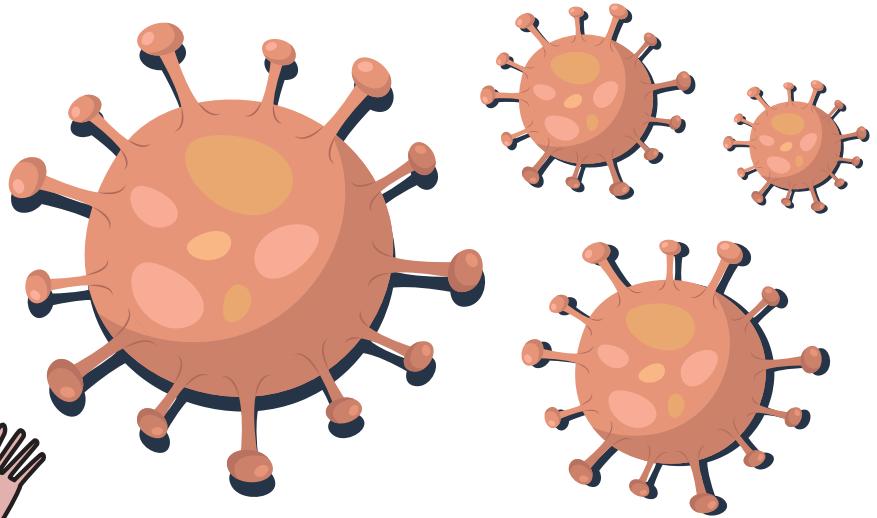
Se entiende por cuarentena a una forma preventiva de organizar todo, muy cuidadosamente para protegerlos. Se cuida tanto el personal, a los residentes, a cada uno y a todos a la vez, porque si uno se enferma, se pueden contagiar todas las personas que comparten en este lugar.

Por disposición del Ministerio de Salud, se restringen las visitas por 30 días, a partir del lunes 16 de marzo de 2020. Este plazo podría ser extendido, dependiendo lo que suceda en el país.

¿Sabe usted qué es el Coronavirus?

El coronavirus es una familia de virus que causa una enfermedad respiratoria que puede presentarse como un resfriado común hasta un cuadro muy grave, que incluso puede llegar a requerir hospitalización y llevar a la muerte.

La COVID-19, es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Es una enfermedad que se propaga principalmente de persona a persona, a través del contacto directo con las gotitas de la tos o estornudo.



FORMAS DE PROPAGACIÓN



CONTACTO HUMANO



TRANSMISIÓN AÉREA



OBJETOS CONTAMINADOS

Para evitar la propagación de este virus, se deben seguir las siguientes recomendaciones:



En relación a los residentes:

-Aceptar que el equipo médico lo evalúe en caso que lo considere necesario.

En relación a las visitas:

- Las visitas estarán suspendidas durante el periodo estimado por la autoridad sanitaria.
- Se debe restringir absolutamente el ingreso de personas que hayan viajado fuera del país, especialmente a países con casos del virus y personas que hayan tenido contacto con contagiados.
- En caso de llegar a ocurrir una visita, con autorización del personal se debe extremar al máximo la higiene de manos antes y después de la visita.
- En caso que la visita observe alguna sintomatología en la persona mayor, debe alertar al personal de la residencia.
- Se facilitará el contacto con sus familiares por vías seguras, no presenciales, como teléfono o redes sociales.
- Deben respetar las instrucciones del responsable del centro.

En relación al centro:

-El personal debe extremar el cuidado del lavado de manos según está normado y seguir las recomendaciones y protocolos establecidos por el Ministerio de Salud.

La OMS recomienda como medida de protección para la COVID-19 el lavado de manos, por tanto, el personal debe lavarse:



La persona mayor debe lavarse las manos:

- Cuando toca algún elemento que no es de su propiedad
- Luego de eliminar pañuelos con secreciones
- Después de ir al baño
- Antes de comer

¿Qué SÍ hacer?

-Debe lavar sus manos con agua y jabón frecuentemente, mínimo por 20seg.



-Cubra con pañuelos desechables boca y nariz al toser o estornudar.
-Para eliminar el pañuelo dóblelo, que no queden las secreciones expuestas y elimínelos inmediatamente en un basurero, luego lave sus manos o aplique alcohol gel.

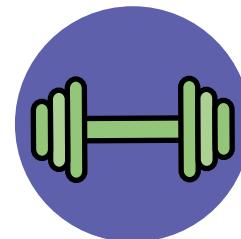


-Al toser cubra su boca y nariz con el antebrazo.



-Realizar las actividades en un lugar amplio y con ventilación.
“Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.”

-Solo debe usar una mascarilla en caso de que el personal lo recomiende.



-Restringir las visitas y salidas de las personas mayores de la residencia.



-Debe mantener su rutina diaria: levantarse, asearse, consumir sus alimentos, mantener su actividad física diaria, pues esa funcionalidad, también es salud para usted.

Es esperado que pueda tener ciertas preocupaciones frente a esta nueva situación, sobre:

- Su familia: los encargados del ELEM le mantendrán al tanto de su salud a sus familiares y de todas sus necesidades.
- De los residentes: puede que tenga sensación de incomunicación con el exterior, pero el personal velará por usted y sus compañeros de residencia
- También puede que se preocupe respecto al contagio de sí mismo o de seres queridos, todo el personal vela por su salud y la de todos.



Es importante mantener la calma, pues esto también le ayudará en su salud. Le recomendamos:

Solicite asistencia al personal si necesita comunicarse por teléfono, redes sociales, videollamadas con su familia

Entreténgase con actividades que le motiven (lectura, música, crucigramas, tejer)

Recuerde y use estrategias que en el pasado le han ayudado para manejar el estrés

No use medicamentos por cuenta propia

Si tienen dudas sobre la enfermedad, o desea contactar a un familiar, solicite ayuda al personal.



Es importante mantener la calma, pues esto también le ayudará en su salud. Le recomendamos:

Aceptemos lo que sucede

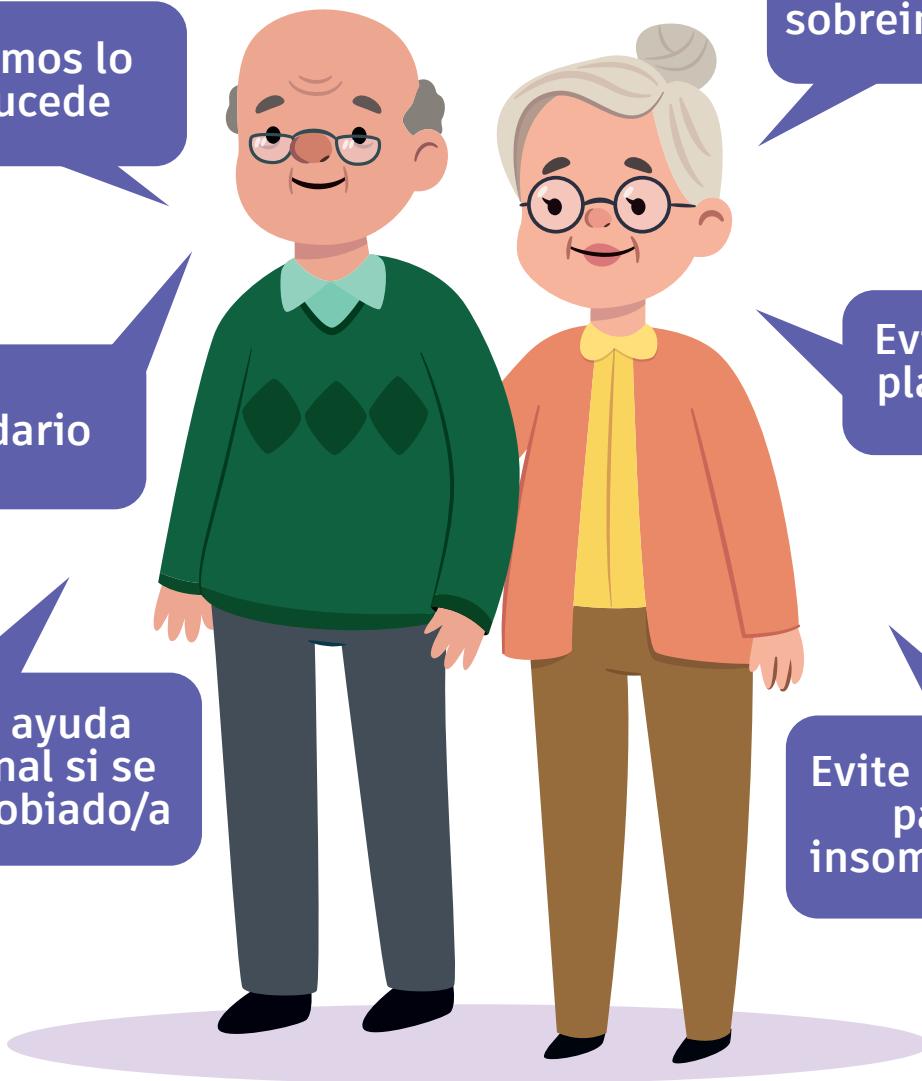
Sea solidario

Solicite ayuda profesional si se siente agobiado/a

Evitemos la sobreinformación

Evite pensar en plazos y fechas

Evite dormir de día para evitar insomnio nocturno



Es importante poder conversar acerca de lo que le ocurre y como se siente, con el personal del ELEAM, al igual que con sus seres queridos, por ejemplo, por teléfono.

Algunas ideas creativas para comunicarnos con otros:

Hágalo ud. Mismo o pida ayuda...

- **Escribir una carta en papel y pedir a personal del ELEAM que la fotografíe y envíe a su familia por vía electrónica**
- **Hacer un video y pedir a personal del ELEAM que la envíe a su familia/ seres queridos**
- **Dejar en un diario mural sus buenos deseos para los otros residentes**
- **Llamar por teléfono**
- **Enviar mensajes de texto**
- **Realizar videollamadas**
- **Puede quedar con un ser querido de ver la misma película o serie a una determina hora y comentarla**
- **Pueden acordar con sus seres queridos en un horario del día para pensar en la otra persona y relajarse visualizando (mentalmente) momentos agradables vividos por ambos**
- **Para aquellos creyentes pueden rezar a la misma hora**

¿Qué NO hacer?



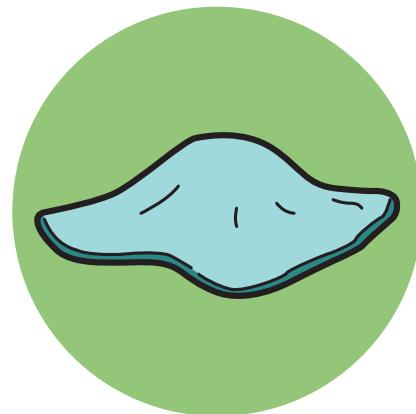
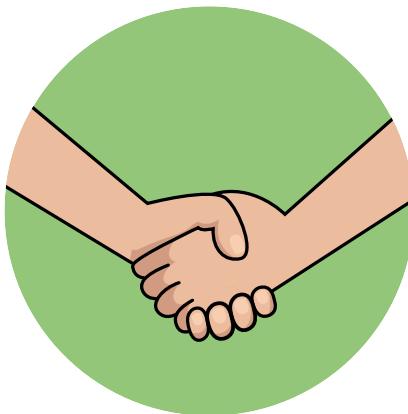
-Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

-¡No utilice pañuelos de género!.

-No se alarme, el personal y su familia estará constantemente preocupados de su salud y bienestar.

-No saludar con besos, abrazos o darse la mano y cualquier otro tipo de contacto físico.

-No permanecer en salas pequeñas y sin ventilación.

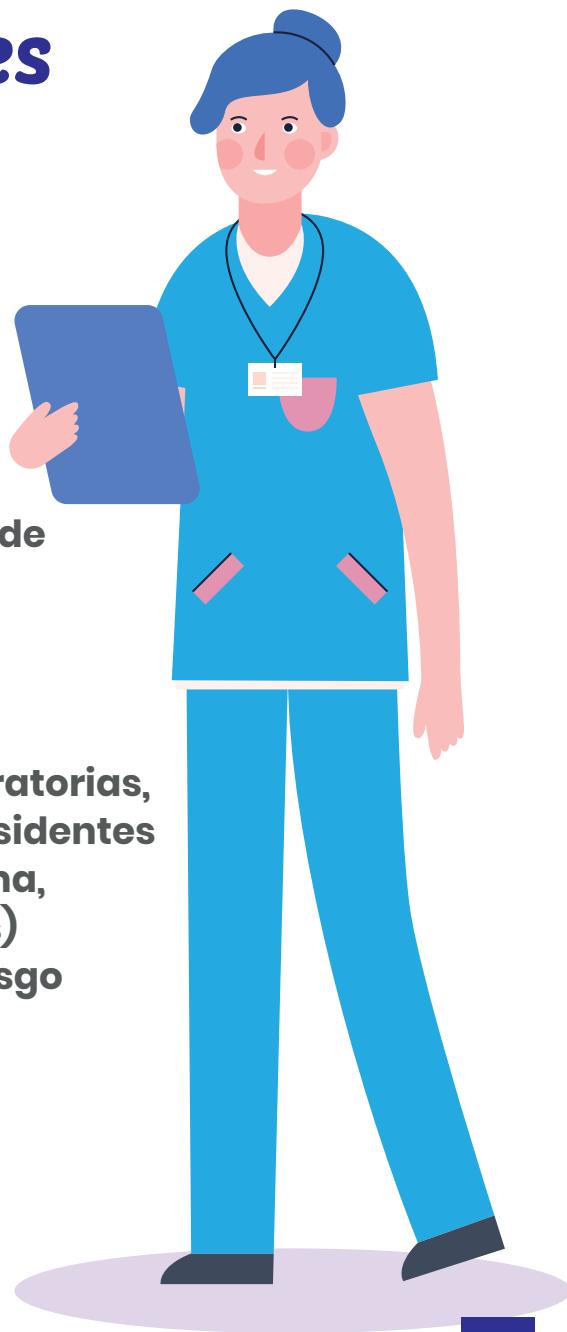


¿Cuáles son las señales de alerta?

Los signos y síntomas que habitualmente presentan las personas son:

- Tos y dificultad para respirar (falta el aire)
- Fiebre (sobre 37,8°), excepcionalmente puede no haber fiebre.
- En algunos casos puede presentarse decaimiento, desorientación y agitación.

“Al igual que con otras enfermedades respiratorias, como la influenza, las personas mayores residentes que tengan otras enfermedades (como asma, diabetes y enfermedades cardiovasculares) deben cuidarse más, porque tienen más riesgo de enfermarse por coronavirus”.



¿Qué pasa si usted se enferma?

En primer lugar, será evaluado por el equipo de la residencia para determinar si debe o no acudir a un centro de salud.

Ante la necesidad de trasladar una persona mayor a un centro de salud se debe resguardar:



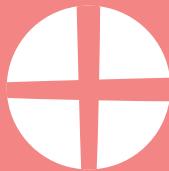
- Mantener distancia con otras personas.
- Cubrir la nariz y boca al toser y estornudar.
- Usar pañuelos desechables.
- Lavar las manos o usar alcohol gel.
- Debe ser trasladado con mascarilla.
- Su familia será informada a la brevedad.

Ya sabemos lo importante que es la prevención, especialmente cumplir con aquellos cuidados que lo ayudarán a mantenerse sano, tales como:

- Sea responsable de su autocuidado
- Beba líquidos frecuentemente sin esperar tener sed.
- Aliméntese de manera saludable y equilibrado, reduzca el consumo de sal y azúcar.
- Ponga énfasis en su higiene oral.
- Duerma las horas necesarias para favorecer su descanso.
- Realice actividad física.

**Mantenga controladas las enfermedades crónicas :
tome sus medicamentos indicados**





Para más información puede llamar
a Salud Responde 600 360 7777,
quienes atienden durante las 24 horas

Elaborado por:

Enfermera Carol Rodway Sepúlveda,
Magister en Enfermería, mención Educación en Enfermería,
Diplomada en gestión del cuidado en el paciente
gerontogeriátrico, Diplomada en Discernimiento en Bioética,
Diplomada en Docencia Universitaria Orientado a Competencias
y Resultados de Aprendizaje, Académica del Departamento de
Enfermería de la Universidad Católica del Maule.

Enfermera Carolina Arias Vivanco,
Magister en Educación Superior, Diplomada en Geronto-Geriátria
INTA, Diplomada en Administración y gestión en servicios de
Enfermería, Diplomada en Docencia Universitaria para carreras de
las ciencias de la Salud, Académica Facultad de Enfermería y
Obstetricia, U. Andes.

Revisor:

José Alex Leiva Caro, Doctor en Ciencias de Enfermería,
Especialista en Gestión de Cuidados del Adulto Mayor, Experto en
Intervención en Calidad de Vida de Personas Mayores,
Académico Departamento de Enfermería, Universidad del Bío-Bío.

Colaboradores:

Dra. Jenny Velasco Peñafiel, Programa Nacional del Adulto
Mayor, Ciclo Vital, MINSAL

Dra. Daniela González Astorga, Salud Mental, MINSAL
Ps. María José Gálvez Pérez, Programa Nacional del Adulto
Mayor, Ciclo Vital, MINSAL

Diseño:

Francisco Rodway Sepúlveda,
colaborador Vicente Campos San Martín.



Referencias

Organización Mundial de la Salud. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público.
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Sus 5 momentos para la higiene de manos (2010). Organización Mundial de la Salud.
https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_5_momentos_poster_es.pdf?ua=1

PLAN DE ACCIÓN CORONAVIRUS. Gobierno de Chile. Revisado en marzo de 2020.
https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=CjwKCAjw3-bzBRBhEiwAgnnLCoHLPj1HhxQGldg8Wma9Rn9ompDQNJYaHBRD8l6ejn4HMWlgaMvRoCK34QAvD_BwE